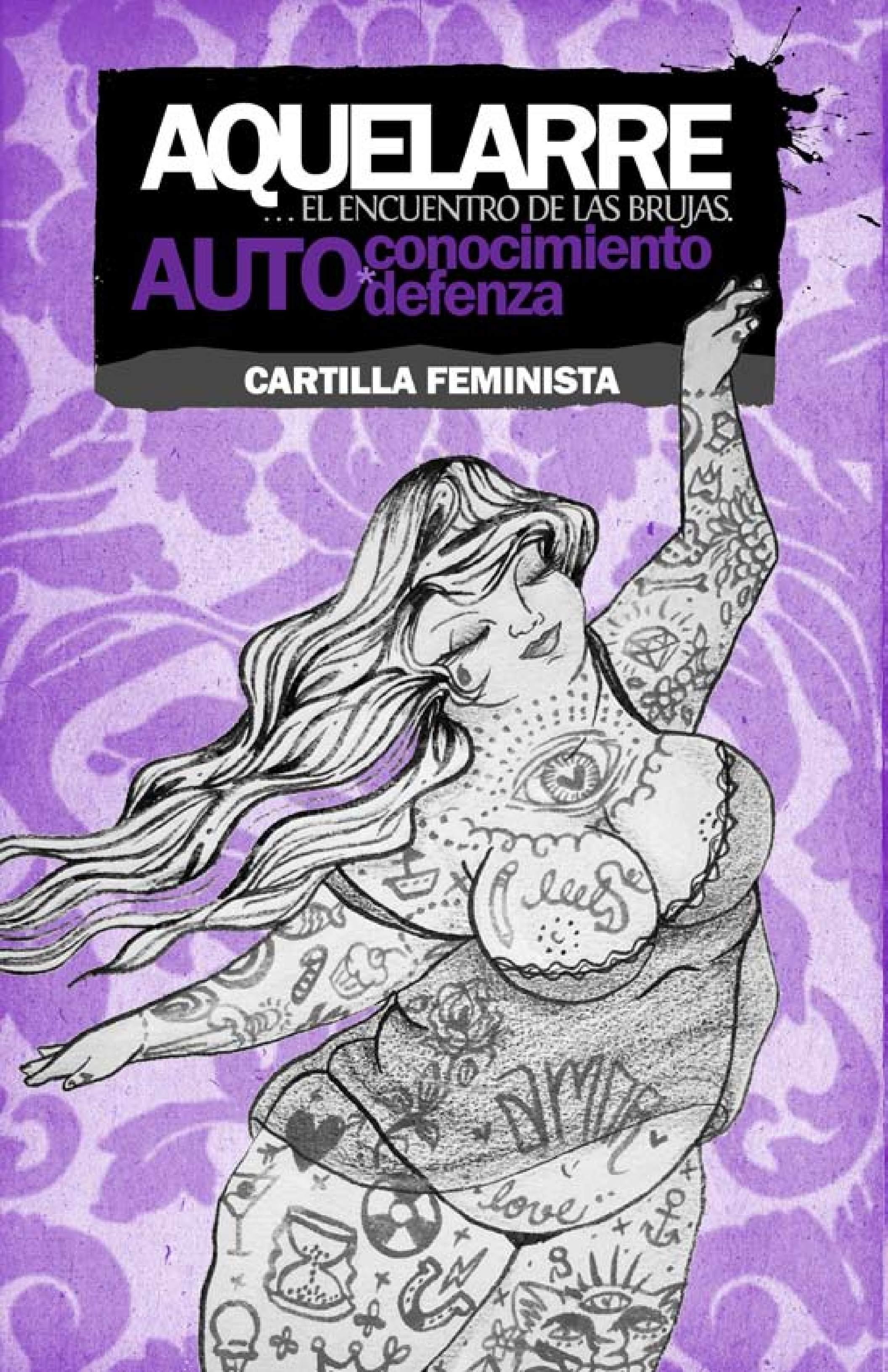

AQUELARRE
… EL ENCUENTRO DE LAS BRUJAS.
AUTO conocimiento * defenza
CARTILLA FEMINISTA
love

AUTO conocimiento defenza



Edición y Selección de Textos:
Colectivo Juana Julia Guzmán.
Colectivojuanajuliaguzmaniap@gmail.com

Ilustracion portada:
www.laleets.com

Diseño:
kmtgrafico@Riseup.net

Bogotá Colombia - 2010

INTRODUCCIÓN :

Como brujas aprendimos a empoderarnos y a ayudarnos. Esta cartilla es el resultado de un proceso que tal vez nos dure la vida entera, el proceso de luchar contra la opresión a la que hemos sido sometidas y de ser capaz de construir juntas el mundo que queremos. Empezamos a conspirar hace dos años y después de reconocernos feministas quisimos empezar a construir junto a otras mujeres ese nuevo mundo en el que somos capaces de conocernos, de querernos y de ser lo que queremos.

Nos tratamos de definir hablando entre nosotras sobre nuestros sufrimientos y sueños, formándonos en lo que nos duele y en lo que otras mujeres rebeldes han construido para superarlo. Nos reconocimos brujas, locas y rebeldes, entendiéndonos en nuestra propia lengua con las mujeres con las que compartimos, vimos que lo que nos pasa como mujeres no es la excepción sino más bien es la regla, ahí entró nuestro afán de empoderarnos.

El auto conocimiento y la auto defensa son herramientas de lucha para las mujeres. La regla de la agresión hacia nosotras ha hecho que no podamos reconocer nuestro cuerpo y disfrutar, estar bien con el, con nosotras mismas. Así ese desconocimiento nos ha provocado dolores, miedos, tristeza, rabia, decepciones entre otros muchos sentimientos, ha provocado miles de enfermedades físicas porque hemos sido históricamente excluidas de nuestros cuerpos y nuestras vidas siempre poniéndolas en función de los otros. Nuestras vidas deben ser de nosotras para construirnos como mujeres autónomas.

Por otro lado la auto defensa es necesaria para fortalecernos, para tener confianza en nosotras mismas ya que sabemos que el modelo de mujer que nos han impuesto es un modelo de mujer sumisa, miedosa y abnegada, esto hace que nosotras no podamos vivir tranquilas y seguras de lo que queremos pues siempre estaremos esperando la protección del "*varón*". Con la auto defensa buscamos romper ese modelo de mujer, romper con la culpabilidad a la que nos somete la sociedad, no somos nosotras las causantes de la agresión. La autodefensa nos permite entender las causas y las consecuencias sociales de la agresión, potenciar nuestra autoestima, seguridad y el trabajo en colectivo para acabar con dichas causas, encontrarnos en el camino a la construcción de condiciones que permitan la igualdad real.

A través de estas dos herramientas que hemos venido construyendo entre confabulaciones, reflexiones y experiencias conjuntas vamos fortaleciéndonos como mujeres feministas. Esta es solo una de las tantas proyecciones que tenemos en el camino de la lucha feminista, porque a través de esta podemos mejorar materialmente nuestras condiciones, podemos empezar a ser con otras y además aportar a la lucha por la emancipación de nuestros pueblos, ya que hemos creído y seguimos creyendo que solo la unión de todas las luchas contra los distintos sistemas de opresión posibilita esta emancipación.

Así que en nuestro reconocimiento feminista andamos y esperamos seguir andando, seguir siendo brujas rebeldes más que vírgenes abnegadas, seguir aportando a la creación cotidiana del nuevo mundo.

Las invitamos a este **AQUELARRE**, de sentimientos, de pociones, de secretos, de vida y lucha de ustedes y con ustedes.



BRUJAS

Un poco de historia de las Locas Rebeldes ///////////

La palabra bruja se dice de diferentes formas en diversos idiomas y lugares, y en muchos casos coincide con el nombre de la diosa local. Eran las chamanas de la antigua Europa, herederas culturales y espirituales de las civilizaciones pre-cristianas paganas.

La actual palabra inglesa **wicth** proviene del vocablo **wicce**, que significa sabiduría y versatilidad. En la Inglaterra medieval las líderes de los clanes actuaban como juezas de la comunidad. Mantuvieron un elevado estatus hasta bien entrado el cristianismo, dado que desde tiempo inmemorial las sacerdotisas tuvieron el monopolio de la justicia, la curación y la obstetricia. Esta última práctica continúo hasta la Edad Moderna sin interrupciones, dado que para los médicos varones y para el clero era tabú tratar cualquier tipo de "trastorno femenino".

En la Galia pre-cristiana y en Escandinavia las artes de sanación estaban enteramente en manos de las brujas o mujeres sabias, quienes continuaban la tradición atendiendo a sus pacientes en los lugares sagrados de curación. Estos conocimientos se basaban en tradiciones orales pasadas de madres a hijas que llegan hasta los albores de la civilización del continente.El pasaje bíblico "*No dejaré que la bruja sobreviva*" (Éxodo 22.18) ha sido la base sobre la cual se erigieron siglos de persecución. Originalmente la iglesia no condenaba la brujería como pecado, fue hasta que el papa Inocencio VIII en el año 1484 denuncia a la brujería como:

Conspiración del demonio contra la paz y el orden común del santo imperio cristiano

En ese momento se institucionaliza la guerra contra las mujeres. Los resultados fueron devastadores, no solo por la cantidad de víctimas -que se calculan entre tres y nueve millones (**de los cuales el ochenta por ciento fueron mujeres**)- y sus métodos de exterminio, sino porque las autoridades tanto seculares como religiosas que llevaron a cabo

esta masacre nunca se hicieron enteramente responsables de semejantes atrocidades.
Se especularon "razones" médicas para justificar el ginecidio, y se culpo a las victimas acusándolas de haber sido causantes de una explosión de histeria colectiva en los campesinos que las señalaba.

Hasta el siglo XV los hechizos, conjuros y las curas con hierbas pasadas de generación en generación como recetas familiares eran el único tipo de medicina conocido. La iglesia evitaba la asistencia médica de los y las pobres aduciendo que sus enfermedades eran causadas por posesiones diabólicas, y la única cura que se les practicaba era la oración o el exorcismo. Contrariamente a lo que se cree, las brujas, curanderas y sanadoras poseían conocimientos fitoterapéuticos para tratar casi todo tipo de enfermedades, al tiempo que usaban multitud de remedios experimentados por siglos y siglos y aun se utiliza en la farmacología moderna. Los varones que habían aprendido sus artes médicas de las brujas eran libres de ejercer, mientras que las brujas que habían sido sus maestras eran perseguidas. Las universidades, y por ende la medicina oficial, estaba vedada a las mujeres. En 1322 una mujer llamada **Jacoba Felicie** fue arrestada y procesada por la facultad de medicina de la Universidad de Paris por practicar la medicina, aunque según el informe *"era más versada en el arte de la medicina y la cirugía que el mejor medico graduado de la ciudad*".

La medicina oficial estaba estrictamente supervisada por el clero y como resultado, los futuros médicos tenían pocos conocimientos y una práctica experimental casi nula, ya que los estudios de medicina no podían contrariar la doctrina de la iglesia. En contrapartida, las brujas en su práctica no estaban controladas por ninguna doctrina religiosa que coartara su libertad de indagar, basaban sus juicios en la experimentación y confiaban en su propia capacidad de curar utilizando medicinas para tratar enfermedades, embarazos, anticoncepción, abortos, partos, etc. Por ese motivo, a la luz de la medicina oficial, sus sanaciones y aciertos parecían milagrosos, como infundidos de un poder que no podía explicar, y en consecuencia se los consideró maléficos.

Las brujas fueron perseguidas por conocer y enseñar a otras mujeres como controlar su destino y su sexualidad. El manual de la inquisición del siglo XV Malles Maleficarum, de los dominicos Heinrich Kramer y Jacob Sprenger declaraba "*toda maldad es poca comparada con la maldad femenina... la razón natural es que ella es mas carnal que el hombre, lo que resulta claro si observamos sus muchas abominaciones carnales*".

De acuerdo con la moral cristiana, a mujer trajo la muerte al mundo, que se perpetuaba a través del sexo.

Las mujeres estaban asociadas al placer indiscriminado y contagiaban a los varones de pecado. Toda mujer que se negara a rendirse a la "disciplina" del matrimonio o no aceptara el celibato y peor aun se atrevía a vivir sola, era pasible de ser acusada de bruja y ser ejecutada en consecuencia, siguiera o no la tradición pagana. Otra de las acusaciones que pesaban sobre ellas era mantener las redes insurrectas que organizaban las rebeliones campesinas en contra del reino de dios en la tierra.

Cada reunión estacional convocaba a miles de personas; atraían a los descontentos pero también mejoraban los lazos entre las aldeas y establecía parámetros de solidaridad y autonomía entre los y las campesinas. No es difícil imaginar que las brujas fomentaran el derrocamiento de un régimen que tanto política como espiritualmente consideraban injusto e invasor.

La bruja presentaba una amenaza al poder de la iglesia por muchos motivos: era mujer y respetaba su sexualidad como sagrada. Era sabia y heredera de una tradición religiosa precristiana. Era respetada por sus conocimientos médicos y formaba parte de un movimiento de mujeres campesinas. Frente a la opresión clerical, ofrecía la esperanza de un cambio basado en relaciones comunitarias.

Las "brujas" feministas modernas reivindican a las que las precedieron como víctimas del patriarcado y recrean una espiritualidad basada en las tradiciones matrísticas precristianas.



MI CUERPO*
ES MÍO

Hay que darle la vuelta al cuento que no cesan de contar:
no son príncipes azules los que nos pueden salvar, sino el dragón de la cueva que vive en cautividad.

Casilda Rodriguañez

Es como si estuviésemos constantemente borradas, aquellas que buscamos la libertad, la solidaridad y la autogestión de nuestras vidas. La Historia sexualmente nos ha negado, partiendo por la religión y su gran mito de la manzana, el comienzo histórico de todo el universo de culpa adjudicada a este ser errante, a ese hombre mutilado, como nos llamó Aristóteles. A este sexo que no existe, como afirma empíricamente Freud. Es así como nos ha etiquetado, cómo nos han temido, como nos han odiado por ser bellas, sabias, brujas y libres. Cultural y genéricamente hemos sido la negación y al mismo tiempo el miedo de una sociedad patriarcal-falocéntrica, que nos ha visto como el enemigo insurgente en su posesión de poder.

Es sabido que en muchas culturas la serpiente como símbolo mitológico ha representado la generación de la vida, el erotismo, la voluptuosidad, la humedad, la libido sexual de las mujeres y también se ha identificado con el útero; además de representar el mal y la oscuridad, como estandartes del Caos. Por consiguiente, es diabolizada como la tentación de la mujer que representa Eva, la mujer original, quien desobedece a Dios e incita a Adán a morder la manzana prohibida. "*Pondré enemistad entre tú y la serpiente*", dijo Dios explícitamente; es decir, "*te quitare tu sexualidad: paralizaré tu útero, te volverás 'histérica', parirás con dolor y el hombre te dominará*". Aquí está el destino de la nueva condición de la mujer. Con la muerte de la serpiente, enviada a matar por un ángel armado con una espada al servicio de Dios, se reivindica la destrucción de la libertad de la mujer. Con esto aparece **2500** años más tarde la imagen de la Virgen María aplastando la cabeza de la serpiente; con esto conságrese la esclava sumisa de Dios y la renegación de todos los "males femeninos" que laten en el útero "errante" de la mujer.

Con el triunfo de la revolución patriarcal y la desposesión de la serpiente de la mujer, aparece el nuevo orden simbólico.

El Olimpo se llena de dioses, y entre ellos Esculapio, dios de la medicina, que se ha apoderado de la serpiente y que hoy, cual trofeo de guerra, todavía se exhibe en las marcas farmacéuticas[1].
Sistemáticamente nuestra sexualidad se fue focalizando hacia la función reproductora y nuestro placer se fue negando y robotizando. Desde niñas nos dicen que es malo tocarse "*ahí*", es un tema tabú el placer en las niñas y si recibes información sexual, ya sea familiar o en las escuelas, por lo general no es más que información vaga dirigida hacia la reproducción y a las enfermedades de transmisión sexual. Visto desde esta perspectiva frígida, nuestra sexualidad hasta este punto no tiene sentido...

El cuerpo rígido de la mujer, despiezado y desposeído de la serpiente que le animaba, queda en manos de la medicina, la ciencia que se ocupa de los cuerpos devastados que han sido privados de su capacidad de auto-regulación[2]. Así fue como las parteras, brujas y comadronas fueron exterminadas de la vida sexual y procreadora de la mujer, de aquella sabiduría ancestral que la ciencia no ha podido descubrir, aquellas hadas que sin un estudio universitario han logrado sanar y curar a leprosos. Aquellas brujas perseguidas que exterminaban pestes enteras en las ciudades hacinadas en la Edad Media, fueron al mismo tiempo perseguidas e incineradas en las hogueras de la Inquisición. Sanadoras de muchas enfermedades contagiosas, se condena a toda mujer que cure una enfermedad sin tener estudios. De esta forma la Iglesia fue prohibiendo realizar todo tipo de curación por la misma gente. Estratégicamente los curas salían de las iglesias derramando agua bendita entre los leprosos, ciegos, inválidos y locos, predicado que de esta forma pagarían en vida el castigo que Dios había enviado por sus pecados.

Nuestras vidas actuales giran en torno a la medicación, bajo una sociedad del pánico que es capaz de cenar un coctel de antibióticos antes de enfermarse, para que eso no suceda. Antes de nacer ya estamos destinadas a ser "pacientes", amparadas por una industria médica farmacéutica clasista y de dudosos intereses. Una realidad avalada por el poder religioso y médico, la mujer se ve hoy despojada de todo el conocimiento de su cuerpo, no es capaz de autocomplacerse, ni siquiera de reconocerse. No entendemos lo que nos sucede y por otra parte odiamos nuestros cuerpos, ya sea por disconformidad o por "*problemas*" menstruales y menopáusicos, agravados por una sobredosis descarada de hormonas innecesarias.

---

1) **CASTANEDA, CARLOS**.
Pases mágicos, las enseñanzas practicas de Don Juan. Editorial Martínez Roca, 1998.

2) **RODRIGUAÑEZ, CASILDA.**
El asalto al hades, España, 2004.

Aquella sabiduría de brujas que supo de abuelas autorregulando su fertilidad bajo los ciclos de la luna y palpando el calor de su vientre, tal como todos esos secretos de brebajes para simples y también complejos malestares, hoy agravados y patentados como síndromes o enfermedades. Los sabios saberes para abortar, la ciencia de ayudar a otra mujer a parir sin dolor, sin miedo, sin violencia y con placer.

Nunca jamás la mujer necesitó un/a medicx para desarrollarse sexualmente, procrear, vivir libre, y sanamente. No son los libros antropológicos de antaño quienes teóricamente afirman esto, es la realidad que se vivió y se continúa viviendo en muchas partes del mundo, tal como se puede ver en comunidades quinchua y shuar de la selva del amazonas en ecuador, en donde las mujeres suelen parir solas, en la mayoría de los casos sin parteras, sin dolor, sin miedo, sin cesáreas, sin muertes. De la mano de la sabiduría que no han perdido y del conocimiento adecuado de la naturaleza y de las plantas. Tal como en Bolivia y en muchísimos lugares en donde el imperio tecnológico no ha llegado, la resistencia sigue al margen de este holocausto. Fue así como mis amigas de la selva me hicieron ver la simple realidad de vivir sin esta paranoia de la medicina y recuperar nuestra sabiduría como brujas, saber que no necesitamos estudiar académicamente nada para saber sobre nosotras mismas, que tan solo necesitamos unirnos, desearnos, y querernos como serpientes, como úteros que palpitan al sonido de la rebelión del gigante dragón que arrasará con este horrible sistema capitalista y patriarcal.

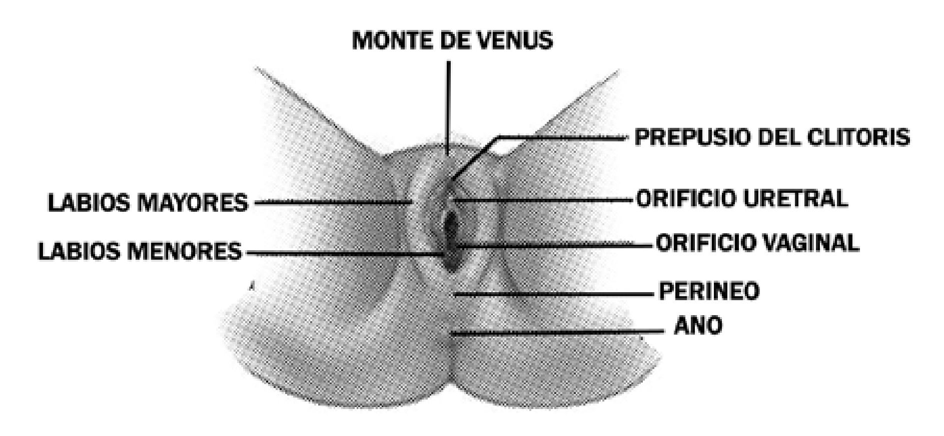
Nuestro cuerpo territorio en Lucha y de lucha ////////

Hemos oído muchas veces hablar de las partes del cuerpo de las mujeres, pero, ¿qué tanto reconocemos realmente nuestro cuerpo? Es necesario antes de empezar conocer algunas partes básicas del cuerpo que luego veras con el autoexamen que realices.

Los cuerpos no son iguales, es decir, **NO HAY** un estándar en el tamaño de Labios vaginales, de clítoris, ni siquiera de Tetas y es importante entender esto porque por mucho tiempo la violencia sexista no ha hecho más que imponer un modelo corporal mujeril a seguir y quien este por fuera del termina siendo una fea anormal. Pues si este es nuestro cuerpito con pliegues, gorditos, pelos, fluidos, de colores diferentes y listo para que lo conozcas.

Son dos partes las que puedes reconocer, una más que otra, los órganos genitales externos y los internos.

Los órganos genitales externos, conforman la vulva, cuya apariencia es tan diferente de una mujer a otra como su rostro y de hecho muy pocas tiene la apariencia como la que se retrata en esta cartilla. La sociedad ha creado un imaginario en el cual la genitalidad femenina se reduce a la vagina y de principio reconoce otras partes muy importantes de los genitales externos.



Las partes de la vulva son: El monte de Venus, el clítoris, la vagina, los labios exteriores, el perineo y el ano. Hablaremos un poco de estas:

El Monte de Venus es un acolchado de tejido graso blando que cubre el hueso pelviano. Usualmente está cubierto por un espeso desarrollo de vello después del comienzo de la pubertad. Algunas mujeres encuentran que pueden experimentar el orgasmo cuando se masajea su monte de Venus, o cuando se aprietan contra una superficie firme mientras se masturban. Esto es debido parcialmente a que el clítoris se encuentra debajo de su límite inferior. La mujer puede encontrar esta área más sensible a la estimulación cuando se encuentra depilada, porque la piel ya no está protegida por una capa de pelos.

El Clítoris es un órgano muy complejo y especializado. Tiene sólo un propósito, darles el placer sexual a las mujeres. Está formado por los mismos tejidos que el pene, y en su mayor parte, funciona igual, con la diferencia que la uretra de las mujeres no pasa por él clítoris. En este órgano hay glándulas productoras de aceites y fluidos naturales que limpian y humedecen la vulva, sobre todo después de la pubertad. El clítoris tiene variados tamaños, algunos alcanzan el tamaño de un pene pequeño aunque esto no determina cuanto placer pueda dar, porque son el mismo número de terminaciones nerviosas para todas. No todas las mujeres disfrutamos de un contacto directo con el clítoris, sino más bien una presión sin dejarlo descubierto.

La vagina es al canal que conecta la vulva y los órganos internos. Mide entre 7 y 12 cm. En la vagina también son comunes las secreciones para limpiar y humectar el conducto vaginal y varían dependiendo de la parte del ciclo menstrual por el que estemos pasando. Las paredes de la vagina son muy elásticas y en caso de penetración puede extenderse aproximadamente 5 cm más de su tamaño. Eso no quiere decir que sintamos mas placer, de hecho algunos estudios muestran que sabiendo estimular el cuello uterino o cérvix se siente placer.

El perineo es el espacio comprendido entre la Vagina y el ano, es un músculo que aunque no siempre puede tener alguna vellosidad y también algunas mujeres pueden sentir placer a tocarse acariciarse esa parte de la vulva.

Los Labios Mayores son dos pliegues de piel, en algunos casos se parecen más a montículos que a pliegues, que definen a la hendidura vulvar, y cubren y protegen las estructuras más delicadas de la vulva.

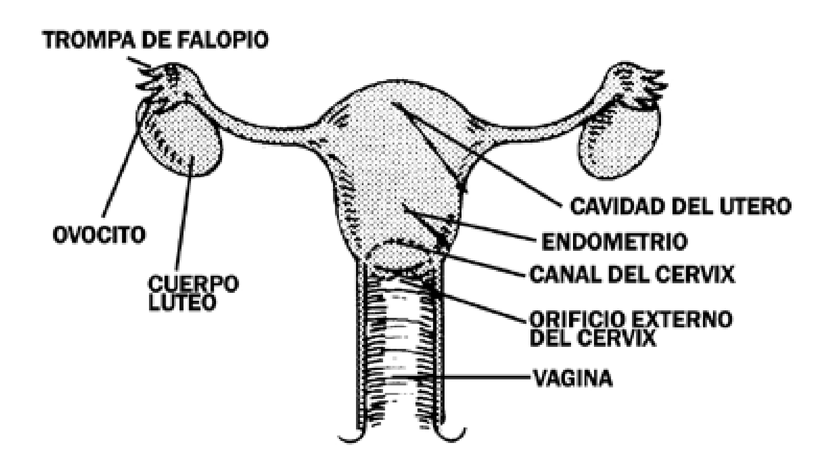
La porción anterior de cada labio mayor es usualmente más gruesa que la posterior, afinándose y fundiéndose con el perineo. La ilustración de arriba muestra a cada uno de los labios mayores con esta forma de triángulo.



El himen... ¿perdimos la virginidad?

Parece ser que mucha gente, si no la mayoría, tiene la impresión de que el himen se localiza dentro de la vagina, PERO NO, es parte de la vulva. El himen es una capa delgada de tejido que oculta parcialmente el orificio vaginal de algunas chicas y mujeres.
Solamente alrededor de un 50% de adolescentes y mujeres experimentan sangrado la primera vez que tienen relaciones, por lo tanto las sábanas manchadas de sangre **no** son un indicador fiable de virginidad previa. El himen de algunas mujeres se rasga en más de una ocasión, el nerviosismo, miedo y dolor que una pueda llegar a sentir durante su primer coito puede causar sangrado. Hay incluso algunos hímenes que son suficientemente elásticos para permitir a un pene entrar sin rasgarse, o hacerlo sólo parcialmente. Esto normalmente sólo es verdad si la dilatación ocurre primero muy gradualmente con los dedos u otros objetos por un periodo extendido de tiempo.

LA VIRGINIDAD ES UN ATRIBUTO ESPIRITUAL PATRIARCAL, NO FÍSICO.



Los **órganos internos** son el cérvix, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios. Hablaremos pues del cérvix y del útero.
El útero es más o menos del tamaño de una pera y está formado por dos partes principales: el cuerpo del útero y el cérvix. Desde la pubertad hasta la menopausia, el endometrio se forma todos los meses, para dar ayuda al óvulo fertilizado. Si el óvulo no es fertilizado, es expulsado. Esto se conoce como **la Menstruación**. La cérvix tiene forma de cilindro. Mide aproximadamente 2.5 cm de largo, con un fino canal a través de ella, por el cual solo puede salir el menstruación o entrar el esperma. Todos los cambios en las funciones del útero /menstruación, embarazo, menopausia/ están reguladas por hormonas, controladas por el hipotálamo, por la glándula pituitaria, los ovarios y por otras sustancias como las prostaglándulas, segregadas por el tejido uterino. El útero está conectado a las trompas de Falopio, las cuáles trasportan el óvulo creado todo los meses por una de los ovarios.

SECRETO DE BRUJAS

...Del Orgasmo:

La sociedad nos lleva a creer que ella naturalmente debemos tener un orgasmo, así se nos considera mujeres normales y modernas.
Mientras que el orgasmo femenino hace unos años era pasado por alto, descartado, ahora se supone que todas las mujeres lo tenemos. En realidad, ahora se nos puede pedir tener más de uno y tenerlos rápidamente. Se espera también que seamos orgásmicas independientemente del tipo de estimulación que provea su pareja, o de la habilidad y conocimiento de su pareja. Todas las mujeres en la televisión y en el cine lo tienen, especialmente en películas para adultos que muestran a gente

teniendo “sexo real.” Las tapas de revistas para mujeres nos informan cómo todas las mujeres pueden lograr “orgasmos que la hagan volar” si siguen las sugerencias “simples” que están adentro. Las novelas románticas, así como las películas, están llenas de mujeres que son orgásmicas al mero toque de un hombre, o mujer. La mujer puede creer que sus amigas tienen orgasmos durante el sexo en pareja porque probablemente nunca le dijeron lo contrario, y usualmente nunca se le permite preguntar. Jamás se les enseña a las mujeres a tener un orgasmo, por lo tanto el orgasmo debe ocurrir instintivamente. Las mujeres simplemente debemos acostarnos con alguien y tener un orgasmo ¿correcto? Si no tienen un orgasmo, no están llevando a cabo su compromiso hacia su pareja y hacia la sociedad. **SON MITOS** que no paran de contar y contra los cuáles debemos actuar... Hablar, conocer, sentir, en definitiva somos nosotras las únicas que sabemos que nos gusta, no siempre tendremos orgasmos aun si nos sentimos satisfechas, no siempre los orgasmos los tenemos con una pareja, no siempre el orgasmo es el fin de una relación sexual... **Y QUE**?

RECUPERAR LA SENSIBILIDAD DEL UTERO ES POSIBLE //////

Por Casilda Rodriguañez

Cuando una niña llega a la adolescencia tiene el útero tan rígido y contraído, que hasta la mínima apertura del cérvix para la menstruación le produce fuerte dolor. Pero sabemos de jóvenes que tenían reglas muy dolorosas y han dejado de tenerlas después de adquirir conciencia de su útero, visualizándolo, sentirlo y relajarlo puede lograr mejores y más satisfactorios resultados.
Para recuperar la sensibilidad uterina la primera cosa que hay que hacer es explicar a las niñas desde pequeñas que tienen un útero, **para qué sirve y cómo funciona**. Explicarles que cuando se llenan de emoción y de amor, su útero palpita con placer. Tenemos que recuperar con ellas las verdaderas danzas del vientre, para que cuando lleguen a la adolescencia no tengan reglas dolorosas, sino que se sientan en ese estado especial de bienestar similar al de la gravidez.La recuperación del útero servirá para recuperar la conciencia, y viceversa.

Hay que tener en cuenta, puesto que de hecho somos seres psicosomáticos, y la escisión cuerpo-mente es sólo una idea que encubre un modo de vida patológico, que hay un movimiento somático correlativo al movimiento de la conciencia y del inconsciente correlativo al somático. Si la conciencia puede sacudir el útero, el útero también puede sacudir las conciencias y los inconscientes. ¡Y haya que si lo hace! Por eso, esta vía es mucho más difícil de controlar y manipular para cambiar el significado de las cosas. Tenemos que correr la voz. Acabar con el acceso

prohibido a la ciencia del bien y del mal. Acabar con el Hades y todo lo que allí ocultaron. Las mujeres tenemos que contarnos muchas cosas. De mujer a mujer, de mujer a niña, de madre a hija, de vientre a vientre. Las mujeres tenemos que poner en funcionamiento nuestro neocortex para que nuestra conciencia asuma y asimile el útero. Practicar la visualización y la concentración en el útero; recrearnos en las figuras simbólicas de la Antigüedad que representan la sexualidad femenina y la regeneración de la vida: cálices, ranas, serpientes, cabezas de toro, etc.
Poner imágenes del útero en nuestras habitaciones, y con la mano sobre el vientre, mirarlo.Tenemos que aprender a escuchar y a sentir el latido del útero, especialmente perceptible cuando late produciendo oleadas orgásmicas. Y cuando venga la regla, visualizar, como las mujeres de la India, los pétalos de una flor desplegándose.

En Francia asociaban el nacimiento al desarrollo de una col. De ahí viene el calificativo entrañable de mon chou o mon petit chou, a lxs bebes: algo similar a nuestro "**vida mía**", etc. Si observamos el crecimiento de una col veremos al cogollo creciendo entre hojas que lo abrazan y lo protegen, y que se van desplegando para abrirle paso. Quizá, también por eso, en Francia, a lxs niñxs, en vez de contarles la historia de la cigüeña, se les dice que lxs bebes salen de debajo de las coles.
Una imagen del nacer bien distinto a los espasmos violentos y los empujones, que más podría representarse con la erupción de un volcán escupiendo piedras, ceniza y lava. Nuestro útero se puede abrir con la misma suavidad que los pétalos de la flor o las hojas de la col, que protegen el cogollo y luego se abren para que salga a la luz y florezca.

Hay unos ejercicios, conocidos como "**ejercicios de Kegel**", por el médico californiano que los propuso por primera vez, que en algunos sitios se recomiendan para ejercitar los músculos pélvicos. Estos ejercicios se recomiendan para la preparación al parto, y también para combatir las pérdidas de orina, para intensificar los orgasmos, para evitar el prolapso del útero (la caída del útero en la vagina) y otros trastornos de la vejiga o del recto que se producen cuando se pierde el tono muscular.
Se recomienda localizar los músculos abriendo bien las piernas en el momento de orinar y tratando de para el liquido cuando se está orinando. Estos músculos se ejercitan contrayéndolos fuertemente durante un segundo y luego relajándolos completamente, repitiéndolo diez veces seguidas (en total unos 20 segundos); al cabo de un mes se empieza a repetir 20 veces, etc.
El Colectivo de Mujeres de Boston, según la experiencia acumulada, confirman que con estos ejercicios se consigue mejorar el tono durante el coito; lo cierto es que también ayudan a recuperar la percepción de los músculos uterinos.

Estos ejercicios hay que hacerlos sin esperar a estar embarazada, para revitalizar los músculos pélvicos y los uterinos, integrándolos en la percepción de nuestros cuerpos, conocerlos y diferenciarlos.

Tenemos que recomponer nuestro cuerpo despiezado y que fluya la corriente de sensibilidad entre el útero y la conciencia. Abrir el camino de una socialización de las niñas que no reproduzca esa ruptura útero/conciencia que decía Juan Merelo-Barberá, volviendo a unir el útero y el deseo.Y llegarán los momentos en que esqueleto pélvico se moverá acompañando al movimiento del útero, recuperando la danza sexual del vientre y la condición femenina de nuestro continuum filogenético.

Autoexploracion y Auto-Exámen

La mejor forma de detectar a tiempo enfermedades que pueden volverse complicadas es conocer tu propio cuerpo, ser perceptiva con los síntomas que se te manifiestan, saber ver y palpar cuando algo ha cambiado o no está del todo bien. Las mujeres tenemos inculcada vergüenza con respecto a nuestro propio cuerpo, como si fuera un objeto ajeno (demasiado sucio o demasiado delicado) que los demás, especialmente los médicos, deben tomar a cargo.

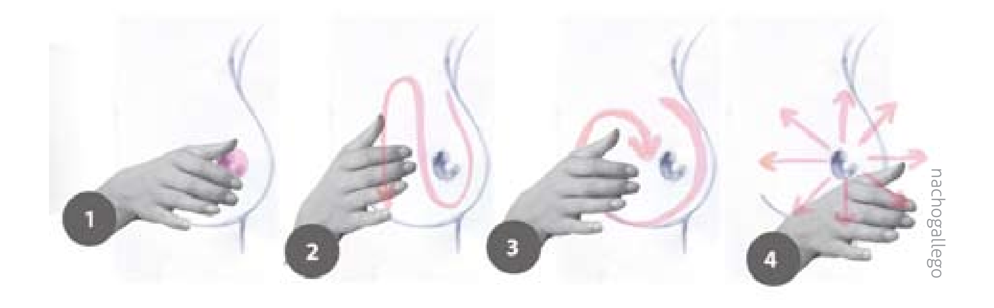
Y por eso es muy importante que aprendamos a conocernos. Esto no significa prescindir para siempre de los médicos, si no que es necesario para no "abandonar" tu cuerpo en sus manos y no sentarse a esperar que te "regalen salud"



NO TENGAS MIEDO DE PREGUNTAR A TU MEDICO QUÉ ESTÁ HACIENDO CUANDO TE REVISA Y PEDIRLE QUE TE ENSEÑE A HACERLO TU MISMA. TIENE LA OBLIGACIÓN DE DECIRTE.

AUTO-palpación de mamas

Como los pechos son distintos en cada etapa del ciclo menstrual, es mejor examinarlos siempre en la misma época. Unos días después de la menstruación será un buen momento porque los pechos están al mínimo de su tamaño y es más fácil detectar algún bulto extraño. Después de algunas palpaciones te familiarizarás con la forma de tus mamas y probablemente estarás más capacitada que nadie para detectar alguna anormalidad.



Primero, párate frente a un espejo con los brazos flojos a los costados del tronco y mira tus pechos, luego míralos con las manos levantadas sobre la cabeza y luego con las manos firmemente apoyadas en las caderas. Trata de tener una buena luz. Tenemos que buscar diferencias de forma (**no de tamaño**), un aplastamiento o protuberancia en un solo pecho, una arruga o pliegue en la piel, un derrame de líquido de un pezón si lo aprietas suavemente, un enrojecimiento o una dureza incrustada en el pezón. También tienes que fijarte si algún pezón está especialmente duro o falto de elasticidad y si los dos pezones apuntan en direcciones simétricas. Asegúrate de que investiguen a fondo cuando encuentres una lesión en un pezón, probablemente sea un simple problema de piel, pero es mejor comprobarlo.
Luego, acuéstate en una cama o en un sillón, o en la bañera, con los dedos enjabonados. Cuando te examines tu pecho, levanta el brazo del mismo lado y pon esa mano bajo la cabeza, con el codo relajado. Un pequeño almohadón o una toalla doblada colocados bajo el hombro te pueden ayudar a distribuir el tejido de la mama de forma pareja. Examina también los dos pechos con el brazo estirado paralelamente al

tronco o colgando del borde de la cama.
Recorre el pecho suave y detalladamente con los dedos o la palma de la mano opuesta. Mueve los dedos en circulitos o con un pequeño movimiento hacia adelante y hacia atrás, cubriendo también todo el pecho con un movimiento más amplio. La zona de localización más común de los tumores está entre el pezón y la axila, presta atención.
Justo antes de la menstruación es probable sentir endurecimientos o dolores. Un bulto redondo, discreto y duro es probablemente un quiste o fibroadenoma no canceroso, pero si no se va es mejor consultar a un medico. El cáncer a menudo produce un endurecimiento en una zona específica.

Auto-examen con especulo

necesitarás...

1.) Una luz dirigida (una linterna o lámpara potentes)
2.) Un espéculo (foto abajo)
3.) Jalea Lubricante (la de los preservativos, por ejemplo), agua, saliva o alguna cosa similar (que no sea vaselina), aunque puede resultar no indispensable.
4.) Un espejo
5.) Una cama firme, una mesa o el suelo

Antes de examinarte aprende a abrir y cerrar el espéculo.
Los espéculos que se consiguen más fácilmente son los desechables, y se pueden comprar en lugares donde vendan materiales médicos o en droguerías.
Son de plástico, y hay tres tamaños (el mediano es el más usado en mujeres jóvenes y adultas que no han tenido muchos partos).



Pasos a seguir:

1.) Cuando este familiarizada con la manipulación del espéculo acomódate en la cama o en la mesa, sentada o acostada, con las rodillas dobladas y los pies bien separados.
Puedes usar un almohadón para inclinarte un poco.

2.) Lubrica el espéculo si es necesario. Insértalo suavemente en la vagina, cerrado, y en el mismo ángulo en el que pondrías un tampón. Las Manijas del espéculo... las que introduces, deben quedar mirando hacia arriba o hacia abajo, es decir que abran verticalmente.

3.) Cuando haya llegado al fondo, no lo empujes tanto porque como las paredes son elásticas se te dificultará ver algo.
Ábrelo de forma vertical.

4.) Gira la manija hasta que el espéculo se abra lo más posible dentro tuyo, sin molestarte.

5.) Si nunca hiciste esto antes o estás en una posición apropiada, es probable que la vagina intente rechazar el espéculo. También puede ser que tengas que moverlo un poco o volver a insertarlo antes de que el cuello del útero aparezca a la vista. A veces te puede servir hacerlo con otra persona que te ayude.

6.) Suele ser más fácil tener la luz apuntando al espejo mientras lo sostienes, para que puedas ver la cavidad abierta por el espéculo. Esta zona rosada es tu vagina; en el fondo hay una protuberancia rosada que podrías pensar que es la cabeza de un pene húmedo: es el cuello del útero. Si no lo ves retira un poco el espéculo o empuja hacia abajo con los músculos de estómago.
Comúnmente esto hace que el cuello salte a la vista.

7.) Para retirar el espéculo mira que las manijas de adentro están cerradas y tira suavemente hacia afuera.

Con el espéculo insertado en su sitio (si es de metal debe ser calentado previamente) para mantener abiertas las paredes de la vagina, te buscarás lesiones, flujo, derrames e inflamaciones en las paredes de la vagina y heridas, crecimiento y color anormales en la membrana mucosa.

Lxs ginecólogxs pueden extraerte un poquito de tejido alrededor del cuello del útero para hacer una citología, prueba para detectar anormalidades en el cuello del útero, especialmente el cáncer cervical.

Esto no duele, aunque demasiada fricción contra el cuello puede ser incomoda. Pero solo durará un par de segundos.
En este momento también podrían extraer una muestra de flujo para examinarla con el microscopio y hacer un cultivo de gonorrea (prueba para la que el espéculo solamente puede lubricarse con agua).

Auto-examen pélvico

Esto es lo que suele inspeccionar un/a ginecólogx en una consulta de control. Es bueno que aprendas a auto-observarte en la mayor parte de los aspectos aquí descritos. Cuando te inspeccionan los genitales (la vulva), te examinarán para observar si hay irritaciones, decoloraciones, hinchazones y bultos, piojos, distribución irregular del vello, tamaño y adherencia del clítoris, lesiones en la piel, flujo desacostumbrado. El examen interno se hace generalmente con un dedo, investigarán sobre rectocele y cistoceles, incontinencia urinaria (te van a pedir que tosas para ver si el pis fluye involuntariamente), presencia de quistes en las glándulas de Bartholino o de pus en las glándulas de Skane, fuerza de los músculos abdominales y del suelo pélvico.

Examen vaginal bimanual

Se insertan los dedos medio e índice de una mano en la vagina y por el exterior se palpan las paredes abdominales inferiores. La persona que examina revisará la medida, la forma, la movilidad, la consistencia y posición del útero, las tropas y los ovarios tratando de localizar cualquier bulto raro, dolor pélvico, tendencias a la inflamación y otras anormalidades.
La palpación del útero no debería doler; la palpación de los ovarios suele doler un poquito (a veces la presencia de este dolor es la única forma que tiene quien examina de saber que está tocando los ovarios; son muy difíciles de encontrar). Es mejor que te relajes respirando por la boca. Relaja las manos, el cuello, la espalda y el abdomen.

Nuestro cuerpo se puede ver afectado por dolencias y enfermedades que podemos curar fácilmente en casa, sin acudir a la medicina accidental. La clave es estarte observando periódicamente para poder ver cualquier alteración de forma clara y actuar a tiempo. Aquí van algunos secretos que te pueden servir en caso de estar con alguna dolencia, si es algo muy grave y los síntomas persisten consulta a una médica de medicina alternativa y general.
Algunos problemas frecuentes:

(X) Dolor de ovarios:
Aparece comúnmente entre el 10 y el 15 día del ciclo.
Es un dolor punzante pues el óvulo está siendo soltado con dificultad.

Que hacer...

Una botella de agua caliente en la parte baja del abdomen.
Haz ejercicio.
Modifica tu dieta.

(X) Quistes de Ovarios:
La ciencia médica tiende a dramatizar en exceso y a menudo la trata de los quistes con cirugía. Los quistes son bastante comunes y en algunas mujeres aparecen regularmente a lo largo de sus ciclos. Puede varias de tamaño y los síntomas mas comunes son dolor intenso, retención de orina y molestias alrededor del ano cuanto te sientas. Normalmente requieren un tratamiento largo y atención medica.

Que hacer...

Una dieta basada en vegetales crudos, deporte diario.
El té de hoja de frambuesa, tomado durante 3 a 6 meses, reduce la inflamación de los quistes.
Para el dolor té de valeriana.

(X) Dolor en la Menstruación:
El dolor no es parte de nuestra esencia, es más bien cultural, y aunque la medicina se encargue de asegurar que es normal, ya que “sufrir es parte de ser mujer”, es todo un negocio redondo que nos tiene ciegas, y con esto nos inflan y conducen a todo tipo de analgésicos, tratamientos hormonales, sedantes, tranquilizantes, psicoterapia, diuréticos, antiespasmódicos, etc., de los cuales nos hacen dependientes y consumidoras frecuentes. Es importante que descubras qué es lo que te molesta, poner atención a cada signo, escuchar y reconocer lo que tu útero necesita; en definitiva, darle el lugar que ocupa en nuestro cuerpo, más allá de cómo

la teoría medicinal se ha encargado de inventar catalogándonos como enfermas en aquellos días en que la luna se mueve con nosotras...

Que hacer...

Baja tu consumo de sal
Come alimentos ricos en potasio: **plátano, repollo, pera, almendras**
Come muchas algas preparadas o frescas
Come regularmente alimentos ricos en vitamina **B6**:
vegetales verdes, productos de soja y levaduras nutricionales como la de cerveza (salvo si eres propensa a los hongos)
Gran cantidad de **vitamina A**, *sobretodo si tienes pinchazos o calambres:*
zanahoria, cebolla, ajo, nabo, lentejas, albaricoque, limones y aceite vegetal crudo
Bebe mucha agua
Toma tinte de valeriana para relajarte
Toma jengibre para reducir la tensión y los calambres.

Irregularidades Con La Menstruación.

Amenorrea o ausencia de período /////

Puede ser producida por varios motivos. Normalmente está causada por el embarazo o la lactancia, pero también por una alimentación pobre, excesivo ejercicio, grandes pérdidas de peso, estrés, desequilibrios hormonales, dejar de tomar la píldora o problemas metabólicos (diabetes, enfermedad del hígado, desajustes tiroidales). Procura comer bien.

- Inducir a la menstruación

Una ramita de perejil introducida lo más dentro posible de la vagina puede provocar contracciones uterinas e inducir la menstruación. Introdúcelo antes de irte a dormir y extráelo cada mañana durante 3 o 4 días, combinándolo con infusiones de la misma planta.

Que hacer...



Masajea las zonas reflejadas del útero y los ovarios 2 o 3 veces al día

Toma hojas de salvia en infusión.

Beber té de hojas de salvia y de frambuesa

Si sufres amenorrea o retrasos regularmente, puede que la inducción ni sea suficiente, consulta en una herboristería o usa remedios

Menorrea o flujo excesivo /////

Las hojas de **frambuesa** no detendrán el sangrado, pero ayudará a regular tu flujo. Comienza a usarla una semana antes de tu periodo y continúa durante la menstruación. Repítelo si es necesario.

Que hacer...



- Vitamina **C**
- Vitamina T (sésamo, en semillas o en crema)
- La cáscara de los cítricos, uvas y cerezas
- Alfalfa (dos puñados de semillas frescas al día durante el ciclo) reducirá tu flujo menstrual

Dismenorrea o periodo doloroso /////

Muchas de nosotras experimentamos sensaciones que van desde las molestias hasta el dolor durante la menstruación.
Tenemos calambres y pinchazos antes, durante y después de nuestro período. La medicina oficial dice que sufrir es una parte de ser mujer. Pero **sabemos que mienten**. Las ETS son a menudo responsables de este dolor, pero la mayoría de las veces los pinchazos son causados por inflamaciones, hinchazón y tensión en la cérvix y en el útero.

Que hacer...



- Evita la sal, el azúcar y los productos refinados (harina blanca y el pan blanco)
- Come alimentos ricos en **potasio** todos los días: plátanos, frutas de zumo, melón, naranjas, vegetales verdes y papas
- Come vegetales verde oscuro y naranjas para asimilar **vitamina A** (reduce la tensión)
- Come alimentos ricos en **calcio** (algas), para pinchazos y calambres
- **Baños calientes:** una bolsa o botella de agua caliente bajo el vientre
- Ejercicio suave o fuerte y el orgasmo ayudan a reducir la tensión, calambres y dolor
- Las infusiones de **jengibre** reducen rápidamente los pinchazos. También puedes masticar la raíz fresca. Toma lo necesario para reducir el dolor
- El **té de hojas** de frambuesa trabaja bien a la hora de aliviar los calambres, pero debe ser tomado con regularidad (sobre un período de meses). Es suave y puede ser utilizado en tratamientos largos

La infección urinaria y la inflamación de la vejiga son afecciones que afectan esencialmente a las mujeres. El canal que va de la vejiga al meato (orificio externo) es mucho más corto en la mujer que en el hombre, por lo que para nosotras es más fácil que la vejiga se contamine de gérmenes de procedencia anal o vaginal. Por eso es importante, al lavarse o limpiarse, hacer el gesto de adelante hacia atrás, y no a la inversa. Las relaciones sexuales con penetración tienen también influencia en la cistitis.
Por otra parte, la vejiga está en relación con el resto del organismo, en particular con los centros nerviosos y con las vías urinarias superiores, y puede así convertirse en manifestaciones de otros trastornos. La vejiga esta también conectada a los órganos vecinos: intestinos, colon, útero, ovarios. Así, una endometritis, por ejemplo, puede comenzar por signos urinarios que parecen una falsa cistitis.

Los signos: micción (*hacer pis*) frecuente, ardores urinarios, dolores por encima del pubis, en particular después de la micción, falso deseo de orinar (con tres gotas cada vez). Ciertos signos pueden hacer sospechar una infección de la parte superior: dolores en la región lumbar, fiebre, nauseas y vómitos, sangre en la orina.

¿Cuáles son los riesgos? La recurrencia de las infecciones y sobre todo, su evolución en infecciones superiores (como inflamación de riñones). Las mujeres mas propensas a sufrir cistitis son las que tomas píldora, las diabéticas, las embarazadas, todas aquellas cuya inmunidad esta disminuida, las que han tenido cálculos o alguna otra causa de obstrucción (tumores).

Que hacer...



Las plantas anti-infecciosas: romero, tomillo, salvia, ajedrea, mejorana, orégano, hisopo, albahaca, lavanda, hinojo, comino, cilantro, malaleuca, pino, eucaliptos, enebro (salvo si está afecta do el riñón), clavillo, ciprés, canela.

Bebe jugo de arándano agrio a diario, 450grs en vaso cada hora desde la aparición de los síntomas de la infección.
Esto normalmente lo hará pasar en un par de horas.
Continúa bebiendo por lo menos dos vasos al día para prevenir.
Si no hay otra cosa que agua para beber, consume por lo menos unos 8 vasos diarios.

Trata de llevar una dieta más alcalina: frutas, almendras, nabo y cebada. Evita el café, té, carne, harina blanca, azúcar refinada y comidas que produzcan ácidos

Para complementar toma capsulas de raíz de hidrastis durante 2 semanas

Vaginitis y vulvitis /////

Estos son términos que resumen desordenes importantes: infección por hongos (cándida), tricomonas y garnarela. Las circunstancias son una inflamación de la vagina y de la vulva. Depende de muchos factores y no solo se producen por contagio sexual, también por uso de espermicidas, antibióticos, látex, jabones perfumados, etc. La sensibilidad a estos irritantes varía según la mujer.

Infección de hongos y cándida /////

Esta infección está causada por un tipo de hongo (llamado cándida) que se encuentra normalmente en la vagina. La vagina en estado normal se protege mediante la producción de su acidez natural. Cuando la acidez se altera, permite al hongo reproducirse, causando la infección. Estas infecciones de hongos no son consideradas ETS, pero pueden ser transmitidas por contacto sexual. Cuando tienes esta infección, la penetración (dedos, pene, juguetes sexuales) no está recomendada porque puede agravar la irritación. Lava tus manso y genitales después de cualquier contacto sexual con un/a compañerx infectadx, ya que es muy fácil volver a ser infectada mediante el contacto de manos y genitales.

Causas: nerviosismo, fatiga, embarazo, un cambio brusco en tu vida, una nueva pareja sexual, estrés, déficit de vitamina B, comer demasiado azúcar, vestir ropa ajustada y sintética...
Los antibióticos pueden producir a menudo infecciones porque eliminan muchas de las bacterias naturales de la vagina, permitiendo a la cándida reproducirse.

Síntomas: fuerte descarga blanca con olor dulzón. Picor de la vulva o de la vagina, seguida de irritación o hinchazón de los labios. Se pone peor si lo rascas.

Que hacer...

El **yogurt natural** es muy efectivo. Aplícalo con una cucharita de té (usa un espéculo si es necesario). Ponte un paño, ya que el yogurt saldrá. Asegúrate de usar yogurt sin pasteurizar que contenga **lactobacilos** vivos. Puedes usar también capsulas de yogurt vaginal. Las capsulas de acidófilos funcionan mejor, pero como son pequeñas, tendrás que introducir un buen numero de ellas (2 ó 3) en tu vagina. Pueden ser tomadas vía oral al mismo tiempo. La duración del tratamiento es de entre 5 y 10 días, preferiblemente de noche. En una situación de crisis usa yogurt de 3 a 4 veces al día. Las jeringuillas de bebé funcionan bien para introducir el yogurt y se pueden comprar en farmacias. El yogurt puede ser aplicado usando también los utensilios para insertar espermicida con el diafragma. A veces pueden ser compradas por separado.

Alimentación:

Rechaza los alimentos que produzcan acidez (frutas cítricas, tomate, etc.), el azúcar, la harina blanca.
Come cosas ricas en vitamina B (vegetales verdes oscuros). Come grandes cantidades de yogurt y de diente de ajo crudo diariamente.

Para tratar el picor: lávate con diente de ajo o raíz de hidrastis. Trata de **no rascarte**. Las duchas vaginales ácidas con vinagre o limón son también efectivas.Usa dos cucharadas en dos copas de agua, luego usa el tratamiento de yogurt (PAG26) por unos días para equilibrar la flora vaginal.

Nota: las mujeres embarazadas deben evitar la ducha vaginal.

Tricomonas /////

Este es un organismo parasitario unicelular, a menudo transmitido durante el contacto sexual o por condiciones húmedas, que aparece frecuentemente después de la menstruación.
Síntomas: abundante descarga amarillenta, desagradable olor a pescado, comezón. Pequeños puntos rojos en las paredes vaginales y en la cérvix (visibles mediante un espéculo). Secreciones de tipo hilo, algunas veces espumoso, irritación alrededor de la vulva y en la apertura de la vagina.

Que hacer...

Pueden insertarte un diente de ajo en la vagina: sin romperlo al pelarlo, envuélvelo en una gasa, sumérgelo en aceite de oliva o almendra para evitar la irritación de la membrana mucosa. Cambia el diente 2 ó 3 veces los primeros 2 días y una vez a la mañana y otra a la noche los 5 ó 6 siguientes.

Los hombres pueden beber infusiones de diente de ajo

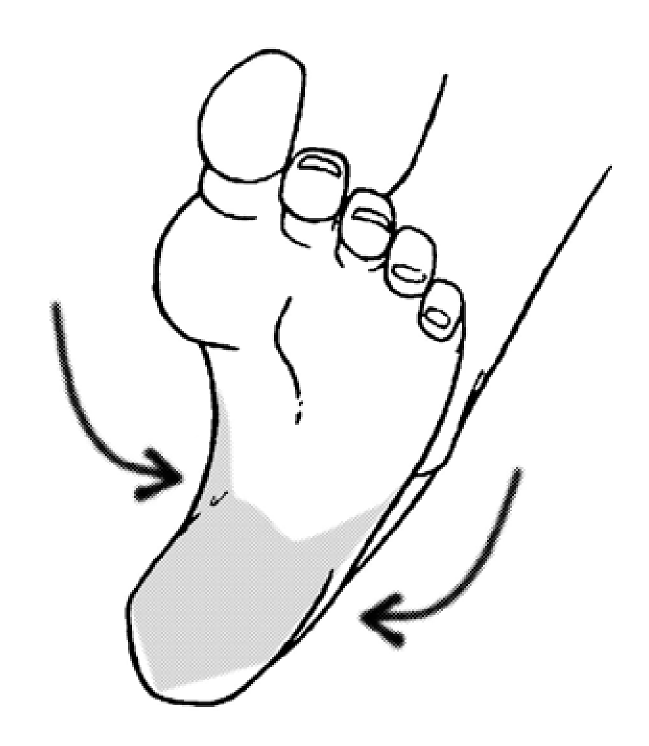
Toma tabletas de raíz de hidratis vía oral. Haz un tratamiento durante dos semanas. Acompáñalo con baños vaginales de la infusión una vez al día. Esto logrará librarte de la comezón. Reduce la frecuencia de los baños la segunda semana.

Garnarela /////

Descarga vaginal grisácea con fuerte olor.
Usa el mismo tratamiento que con las tricomonas.

Masaje de pies para aliviar dolores.

Masajea las partes reflejas del útero y los ovarios. La zona concreta del pie donde se encuentran ubicados dichos puntos, son los laterales internos y externos del pie por la parte del talón y debajo del tobillo.. Presiona con fuerza donde duele. Esta área es, generalmente, muy sensible en el momento de la menstruación. Usa tu pulgar para hacer una presión firme en el área, durante 5 minutos en cada parte.
Alterna el masaje en cada pie; lo que tú veas necesario.
Este masaje logra muy buenos resultados.



gagsagbabsdbalasdad diseño
tipografico para la segunda parte

Segunda parte
LA VIOLENCIA SEXISTA

En la sociedad patriarcal las mujeres nos vemos enfrentadas a constantes agresiones cotidianas en la calle, en la casa, en el trabajo y en la escuela, a abusos sexuales, a violencia en pareja y familia, a la explotación económica, al racismo, a lesbofobia y a la desigualdad que oprime frente a los hombres en los ámbitos políticos, culturales y sociales, lo que hace necesario que se trabaje en torno a la autodefensa feminista, como una lucha y una respuesta a todas estos tipos de violencia sexista.

Entendemos la **VIOLENCIA SEXISTA** como el sentimiento de superioridad (aprendido social y culturalmente) de los hombres, que asumen la distinción que hay con nosotras mediante la jerarquización, la imposición, la agresión y la ridiculización. Lo cual se ve reflejado en la estructura de la sociedad y en los diferentes espacios, puesto a que esta relación de poder en la que el hombre quiere subordinar e imponerse no solo se manifiesta mediante el maltrato físico (golpes, palizas), que si bien causa miles de muertes de mujeres al año en diferentes países, sino también mediante la violencia verbal (insultos, apodos, amenazas, menosprecios, piropos, comentarios machistas), violencia emocional (ausencia y chantajes), violencia económica (sin dinero, dependencia, aislamiento), violencia sexual (abusos, trafico, violación) y violencia simbólica la cual es la menos visibilizada pero que diariamente atenta contra nuestra autoestima, a través de la imagen que los medios de comunicación y la publicidad muestran de nosotras, y mediante la educación sexista, la religión, y la distribución de roles en la familia y en el trabajo.

Como esta violencia es producto de las relaciones desiguales que suponen la superioridad del hombre, lleva a que esa dominación de los hombres sobre las mujeres persista en el patriarcado capitalista y por esto se normaliza y se tolera.
Detectar esa violencia que atenta contra nuestra dignidad y autoestima nos permite combatir todo tipo de agresiones, ya sean verbales, psicológicas o físicas, al poner límites y hacer respetar nuestros cuerpos y nuestro ser. Para esto, es importante empoderarnos, ser conscientes de que estamos en una situación de subordinación en los espacios privados y públicos, que hay que combatirla organizándonos y siendo sujetas de acción, de decisión y elección por nosotras mismas, buscar una equidad nos permite tomar el control de nuestras vidas, nuestros cuerpos para hacer lo que deseamos y lleva a que hagamos valer nuestros derechos y los de las demás.

Cambiar esas concepciones y creencias comunes que ha construido la sociedad patriarcal sobre el ser mujer, moldeando una imagen y comportamiento "*femeninos*", junto a controlar nuestra sexualidad y capacidad reproductiva para tener una autonomía sobre nuestros cuerpos, también es contrarrestar esa violencia sexista.

Todo esto está en construir autodefensa feminista, que va mas allá de aprender técnicas de defensa personal, es entender que tenemos el derecho de defendernos, que las agresiones no son una situación natural y que el ser mujer no trae consigo tener que soportar todo tipo de violencia sexista. No es condición natural que abusen de nosotras, que nos golpeen, que nos agredan, que nos limiten a desarrollar otras capacidades y habilidades, que nos impongan un prototipo de mujer, delicada, sumisa, y débil, con una imagen física y una belleza definidas.

Además, tener la mirada de unas mujeres no como victimas sino como sujetas de acción, nos lleva a entender la importancia de defendernos a nosotras mismas y apoyar a las demás mujeres. Construyendo colectivamente espacios y organizándonos para lograr cambios sociales y políticos, donde también trabajemos conjuntamente y paralelamente con los niños, jóvenes y hombres, en la comprensión de que en la diferencia no hay inferioridad, en que no se tienen que construir como sujetos a partir de una relación de dominación sobre la mujer, y que no es natural su agresividad y su superioridad, se puede encaminar hacia relaciones de igualdad en diferentes espacios, donde las mujeres sean sujetas de acción y de derechos.



:QUINO:

LA AUTODEFENSA FEMINISTA

Es un instrumento que nos permite empezar a tomar conciencia de como la violencia sexista no es algo natural, de que por el contrario se construye y se reproduce a través de la cultura y de la cotidianidad; por ende es una situación que debemos cuestionar y llevar al debate con el fin tomar nuestro lugar como sujetas políticas activas y encaminarnos a la reapropiación de nuestros derechos como ciudadanas.

DEFENDERNOS POR NOSOTRAS MISMAS...

Es el motor que nos impulsa a destruir los temores que nos han infundado desde pequeñas y sobretodo en esos momentos en el que nos dicen que no podemos salir solas a la calle, en el que nos hacen sentirnos como seres vulnerables e indefensas y en aquellas situaciones en donde no podemos hacer lo que nos gusta porque no está un hombre-macho presente que nos proteja y por ende que no hay lugar seguro para nosotras fuera de casa, este temor infundido se convierte en un factor coercitivo y de dominio sobre nuestras mentes, nuestras vidas y nuestros cuerpos, es una herramienta que permite al sistema patriarcal seguir perpetuándose con su imposición de estereotipos, roles, modos de conducta y comportamiento que sin más giran en torno a la construcción de una mujer "*buena*" que se encarga del cuidado de los otros y de la casa, que se comporta como una señorita, es delicada, pasiva, complaciente y sobretodo débil.

De otro lado, **EL MIEDO** termina siendo tan lesivo que nos encierra en la imposibilidad de defendernos frente a cualquier tipo de agresión, paraliza nuestra capacidad de reaccionar y de comunicar lo que nos molesta y de expresar nuestros gritos de rabia; psicológicamente nos hace ver que esta clase de situaciones son normales y hasta nos lleva a sentirnos culpables de cualquier tipo de violencia que nos causan con lo cual se destruye nuestra autoestima.

Pero la idea de defendernos por nosotras mismas, entonces, debe empezar por decir **NO** a lo que no nos parece o no nos gusta, entendiendo que solo nosotras sabemos cuándo poner límites, reconociendo y siendo conscientes de todo tipo de agresión, afrontando el miedo y transformarlo para sacar todo lo que ha sido reprimido, lo que lleva a dejar de pasar por alto las diferentes formas de violencia machista.

SER CONCIENTES DE LOS ALCANCES Y LAS CAPACIDADES QUE PUEDEN DESARROLLAR NUESTROS CUERPOS

El reapropiarnos de nuestro cuerpo, el recuperar la autoestima y la confianza en nosotras mismas es lo que nos ayuda a desinhibirnos del miedo. Para ello resultaría crucial el apoyo mutuo, el cuidado de todas por todas y el hecho de sensibilizarnos juntas de la situación de la otra, el actuar comprometidas como mujeres por la misma causa, allí radica la necesidad de organizarnos y planear estrategias para prevenir colectivamente cualquier tipo de agresión, de esta manera superar el individualismo y construir una conciencia colectiva para destruir más fácilmente los estigmas sexistas y esa serie de mecanismos de control que se desenvuelven en las relaciones sociales y políticas.



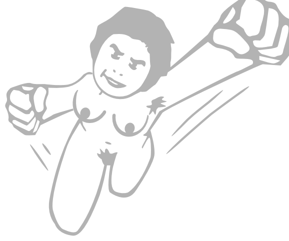
DESDE NOSOTRAS...

Debe surgir la iniciativa desde nosotras, siendo la violencia hacia las mujeres diferente a la violencia que se ve hacia los hombres hay que tener en cuenta que muchas veces termina siendo invisibilizada por esta misma razón y sencillamente se asume como una cuestión que se debe quedar en el ámbito privado. Por el contrario, hay que sentirnos con todo el derecho de defendernos y tener presente que ese tipo de situaciones también son agresiones que no se deben pasar por alto; sin embargo nos encontramos ante un obstáculo cuando vamos a hacer los trámites para denunciar al agresor o victimario, las campañas institucionales que se ofrecen para contrarrestar la violencia terminan siendo paternalistas; se limitan a capturar al agresor y llevar a cabo el acompañamiento a la víctima, estas no son soluciones a un problema que tiene un fondo y una base estructural; es un problema que se construye a partir de esos roles y de ese dominio sobre nosotras supuestamente natural, sin mencionar que la INSTITUCIONES terminan siendo reflejo del mismo sistema. **MOVAMONOS ENTONCES EN LA AUTONOMÍA Y EN LA AUTOGESTIÓN** ya que solo reconociendo que es un problema en el que todxs somos responsables podremos darle un verdadero fin. Que importa si nos llaman brujas; si queremos romper con los estereotipos que nos han impuesto, si queremos denunciar los abusos que hacen a nuestros cuerpos los medios de comunicación, rehusarnos a tener que soportar los "chistes" sexistas y todo tipo de agresiones verbales, físicas, psicológicas y simbólicas; si queremos construir nuestra vida tan diferente a como la tenía planeada el patriarcado para nosotras, si somos conscientes de esa estructura jerárquica de dominación dada a partir de los sexos y si actuamos todas juntas para construir nuestra libertad al margen de los mecanismos de control ... pues entonces seremos brujas, y de las peores; insumisas, pensantes y dueñas de nuestra propia vida.

ALGUNAS COSAS PARA TENER EN CUENTA:



La seguridad
Voz fuerte.
Mantén tu espacio.
Camina con paso firma.
Confía en tus sensaciones...no es paranoia.
Actitud confiada.
Mirada en Alto.
Postura afirmativa.



Fortaleza
Entrena tu cuerpo
Tener músculos no es sólo para varones
Desarrolla fuerza y habilidad
No dejes de hacer cosas que te gustan
solo porque te dicen que no son para niñas
Conoce las posibilidades de tu cuerpo.



Confianza:
Tus pensamiento valen por si mismos
Cree en ti misma
Domina tu vergüenza
NO TE DISCULPES TODO EL TIEMPO
El movimiento te libera
Hazte oir

Autonomía:
Que no te importe que te digan machorra
Tú decides
Tu cuerpo es tuyo y de nadie mas
Inventa tu vida
No naciste para servir ni para hacer madre.

Placer:
Puedes cambiar de opinión cuando quieras
Seguí tu deseo ya sea por una niña, niño, niñe o todas.
Di NO cuando te sientas incómoda.
Di SI cuando te sientas a gusto.
Explora tu cuerpo conócelo.
Disfruta de lo que hagas y sientas.



Comodidad:
La belleza depende de tus ojos
No te quedes en situaciones que no te hagan sentir bien
Elige ropa que te permita mover con libertad
Tu cuerpo es único
Usa la ropa con la que te sientes bien
No tengas miedo al ridículo.
La burla es una forma de controlarte

Alerta
Si alguien te molesta no digas *porfavor*
Los piropos /lindos o groseros/ son un abuso de poder.
Nadie tiene derecho a hacerte callar
Reacciona siempre ante una agresión
Exige respeto
Presta atención a tu entorno y detecta lo que te de seguridad



Solidaridad
Tu compañera es un posible aliada no tu competencia
Rompe el silencia y el aislamiento
Cuando una niña este siendo agredida busca ayuda
No justifique comentarios groseros de tus compañeros a otras niñas
Lo que le pasa a la otra también importa



Independencia
Valora lo que eres capaz de hacer
Exige que se distribuyan por igual las tareas de la casa sin importar sexo, genero.
Aprende el oficio que quieras.
En caso de agresión física: grita, muerde, rasguña, pega, corre.



Si fuiste agredida DENUNCIA:
<u>NO fue tu culpa</u>
<u>NO te calle</u>s
Cuéntale a alguien
Denuncia tu misma.



¿Qué podemos hacer cuando nos intentan agredir?

- **Uno:** Para empezar lo importante es abandonar el miedo y adoptar una actitud de seguridad con nosotras mismas.

- **Dos:** La idea es estar prevenidas ante cualquier situación, importante decir que el agresor nunca espera una reacción o respuesta

- **Tres:** Fijar nuestras propias reglas de conducta y no dejar que el agresor domine a su antojo nuestras emociones; mantenernos fuertes y valientes es la clave.

- **Cuatro:** Nunca dudar de nuestras propias capacidades, habilidades y de los que nuestros cuerpos puede llegar a hacer.

- **Cinco:** Marquemos los limites, pueden ser con miradas o palabras; la idea no es sentirnos avergonzadas sino que el agresor sea el que se sienta de tal manera, en tal caso encontrar una manera inteligente de contestar.

- **Seis:** Hagamos cómplices a nuestras compañeras y solidarizarnos con ellas cuando vivan alguna situación de este tipo.

- **Siete:** El conocimiento de puntos vitales, vulnerables y terminales nerviosas es incondicional

- **Ocho:** Lo peor es tolerar la agresión, dejarse intimidar y quedarse callada.

- **Nueve:** Sombrilla, cartera, periódicos, llaves pueden convertirse en un arma de defensa improvisada

- **Diez:** Llevar Gas pimienta podría ser una alternativa de defensa, se consigue en forma de aerosol y una vez roseado produce enceguecimiento momentáneo, hay que tener en cuenta que siendo un gas se tiende a expandir, por lo cual no hay que utilizarlo en espacios cerrados y hay que contar con la dirección del viento, utilizar además algún pañuelo para que luego de ser roseado cubramos nuestra nariz y boca.

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos a la Compañera Pabla de Chile por haber fortalecido consciente y inconscientemente nuestro procesos en los talleres de autoconocimiento.A todas las chicas que hicieron parte de los talleres de autodefensa y autoconocimiento de las que aprendimos mucho y con las que conspiramos para la Libertad. A komet por habernos ayudado con la diagramación y la *maquetación* de la cartilla. A leets por la portada y su desinterezada ayuda. A el colectivo iconoclasta (ilustraciones de la pagina 34 al 36). A la confluencia de Mujeres, la escuela feminista & Rexiste Riot Grrrl por ser nuestras amigas, mujeres guerreras en la lucha contra el capitalismo y el patriarcado.
A la Red Libertaria Popular Mateo Kramer por caminar con nosotras y hacer parte de nuestro proyecto revolucionario.

A todas las chicas que han investigado y montado sus páginas y blogs para conocer y dialogar los saberes de nuestro cuerpo.

BIBLIOGRAFÍA:

- PABLA. Manual introductorio a la ginecología Natural.
CHILE, 2009

- BEATRIZ, SUSANA. Diccionario de estudios de género y Feminismos
Segunda Edición. ARGENTINA, 2009. Editorial Biblos.

- HORER SUZANNE. La sexualidad de las Mujeres.
ESPAÑA, 1981. Editorial Gedisa.

Sitios de interés:
www.the-clitoris.com
www.casildarodriganez.org
ginecologianatural.wordpress.com

alguna
mierda
aqui


(A)
Colectivo Juana Julia Guzmán - 2010